





Company of the Party لم بترخيص من شركة الانشابات أسراطح الاستهلاكية إدجيت ٢١٧٠ لمفاة - ريز بريدي ٢١٧٠

المائلة فاكس ١١١٢١٨ ا E-mail: manal@algabas

> الدر شركة دار القيس يربر منال اليهنساوي

براك الرجاء الانصال على النوزيع أو الخط الساخن

شركة الجموعة الكويشية لتنفر والتوزيع TENENT-IT

> TENN. الشركة السعودية (T) 305-4-4 Like

18000 (4) 20121

www.saudi-distribut رني (E.Meil)

info@saudi-distribu (E.Mail) -ers@saudi-distribu

شركة الإمارات للطباعة

8139 1117(1)

(8)1110

بؤسسة الهلال لقوزيع

نذللة والطباعة والصحافة

رزيع ۱۲۱ – فاکس: ۲۲۱۸۰۰

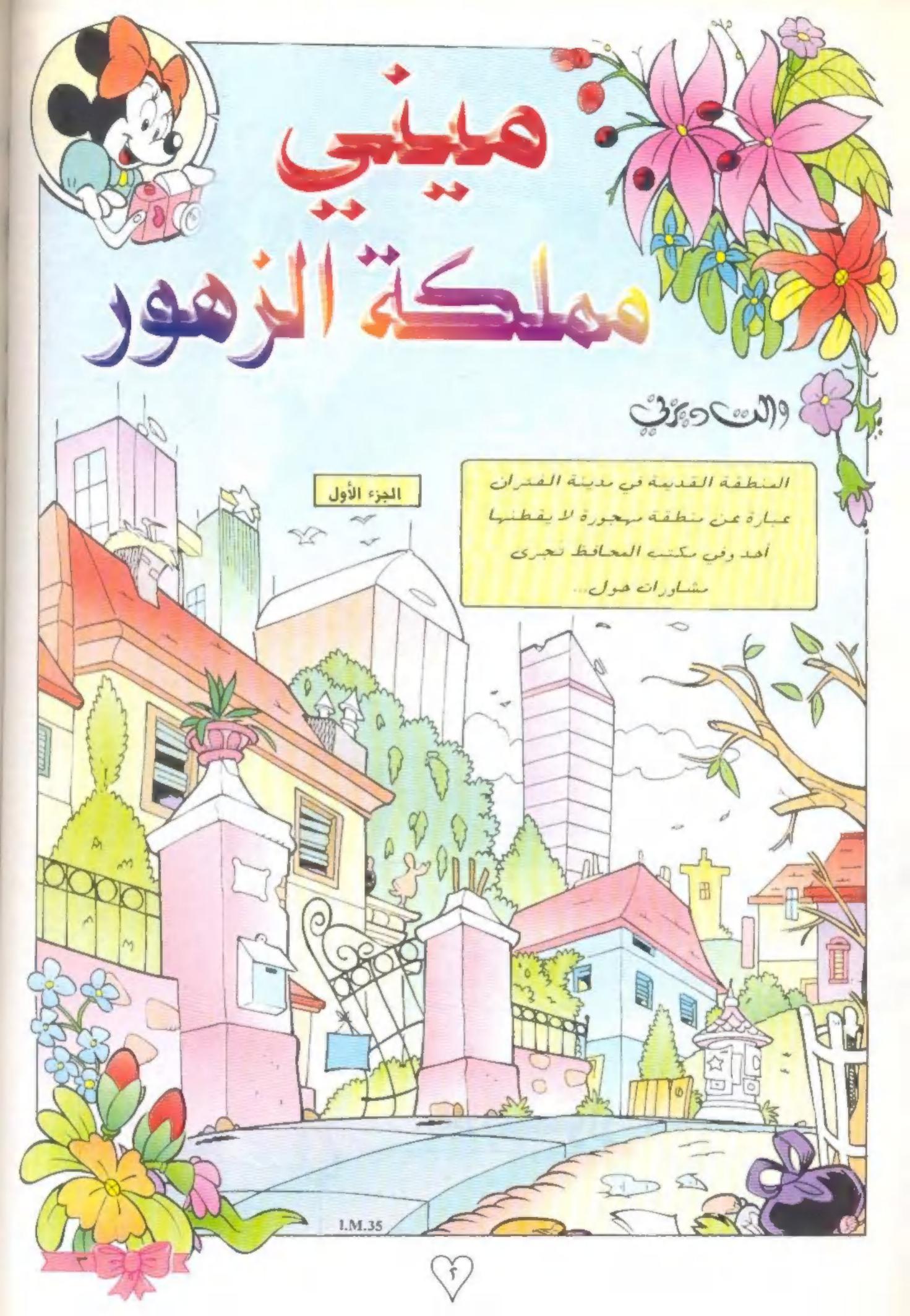
سنة العربية السورية

كة أرامكس للظفل الدوق

(N)ere

(1) PYT











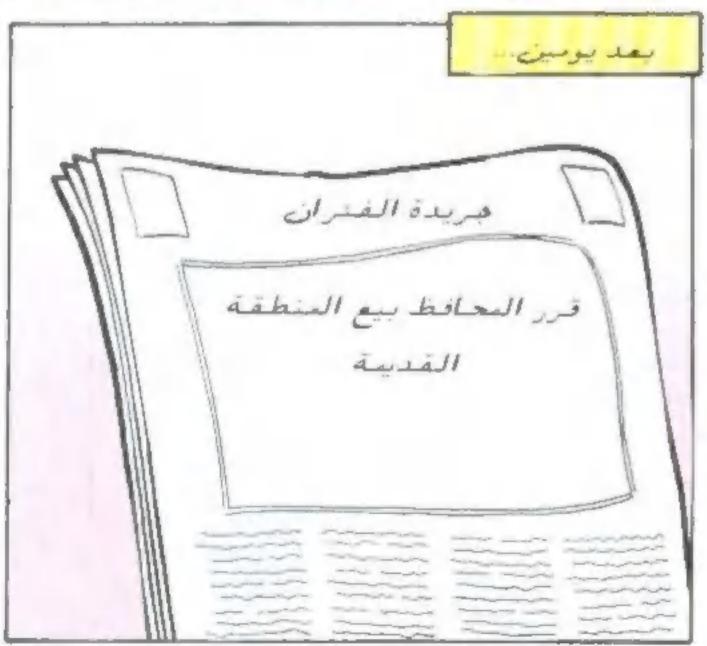
















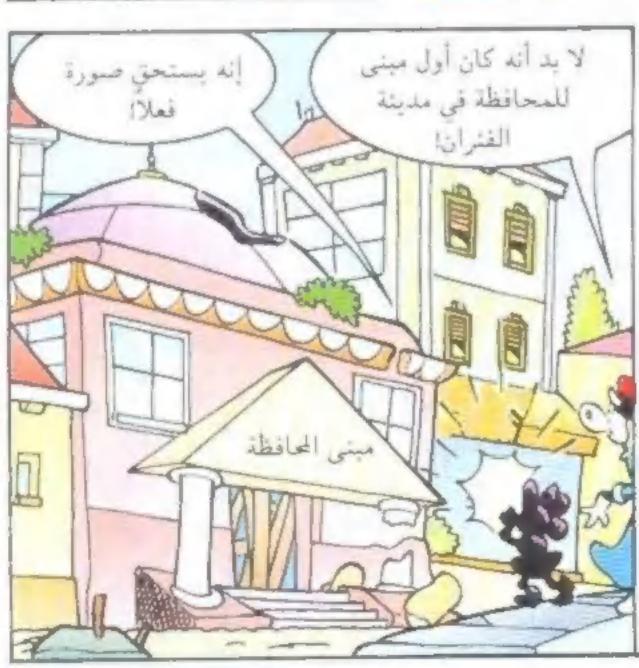


















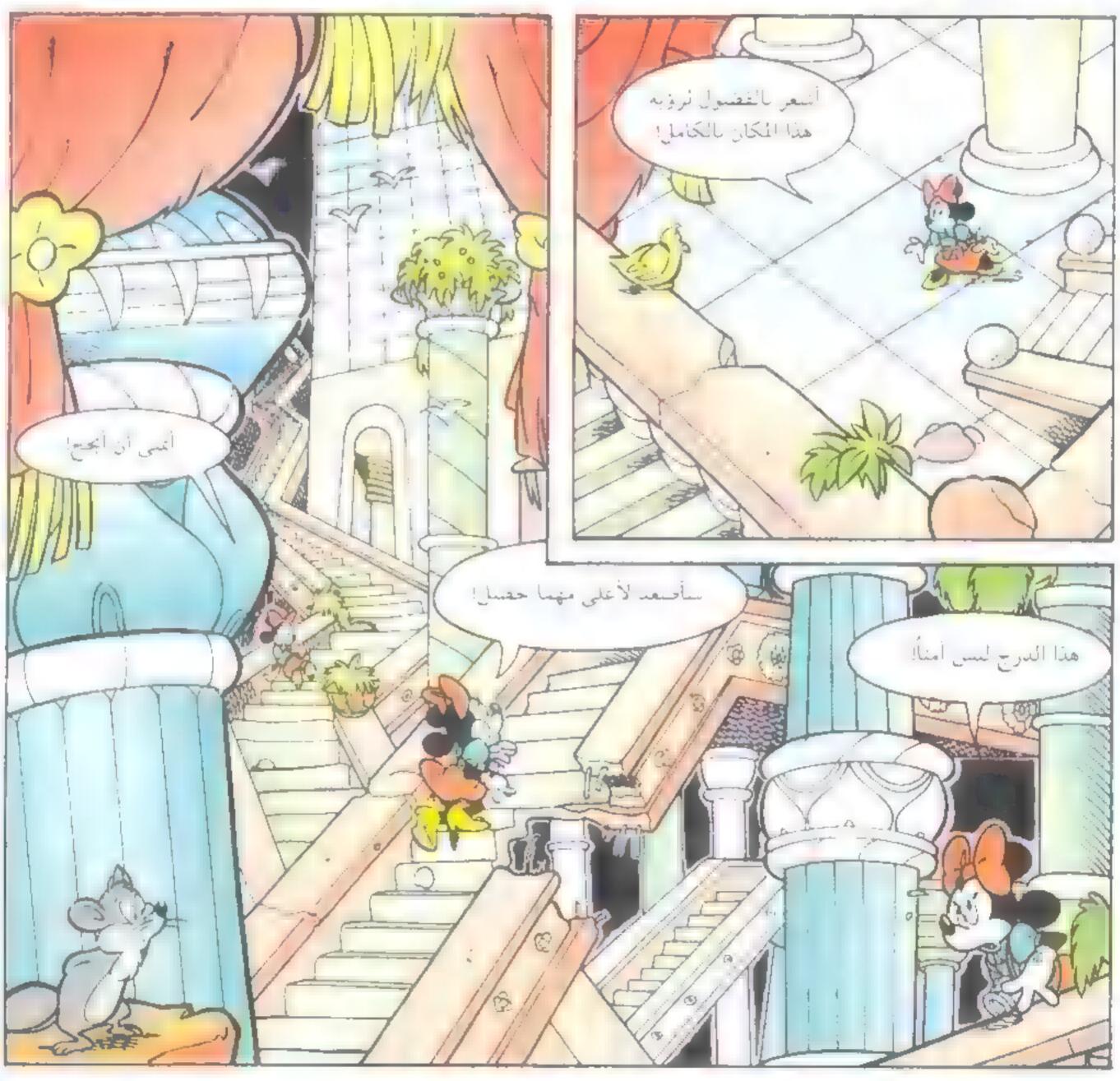


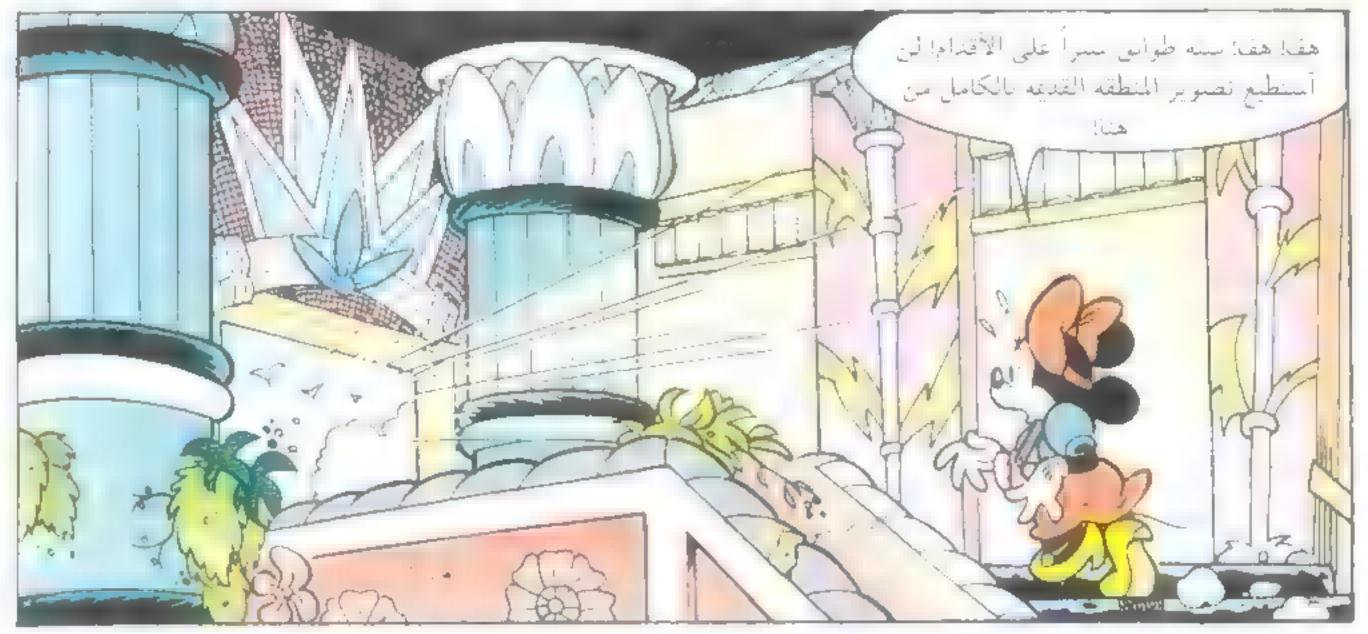






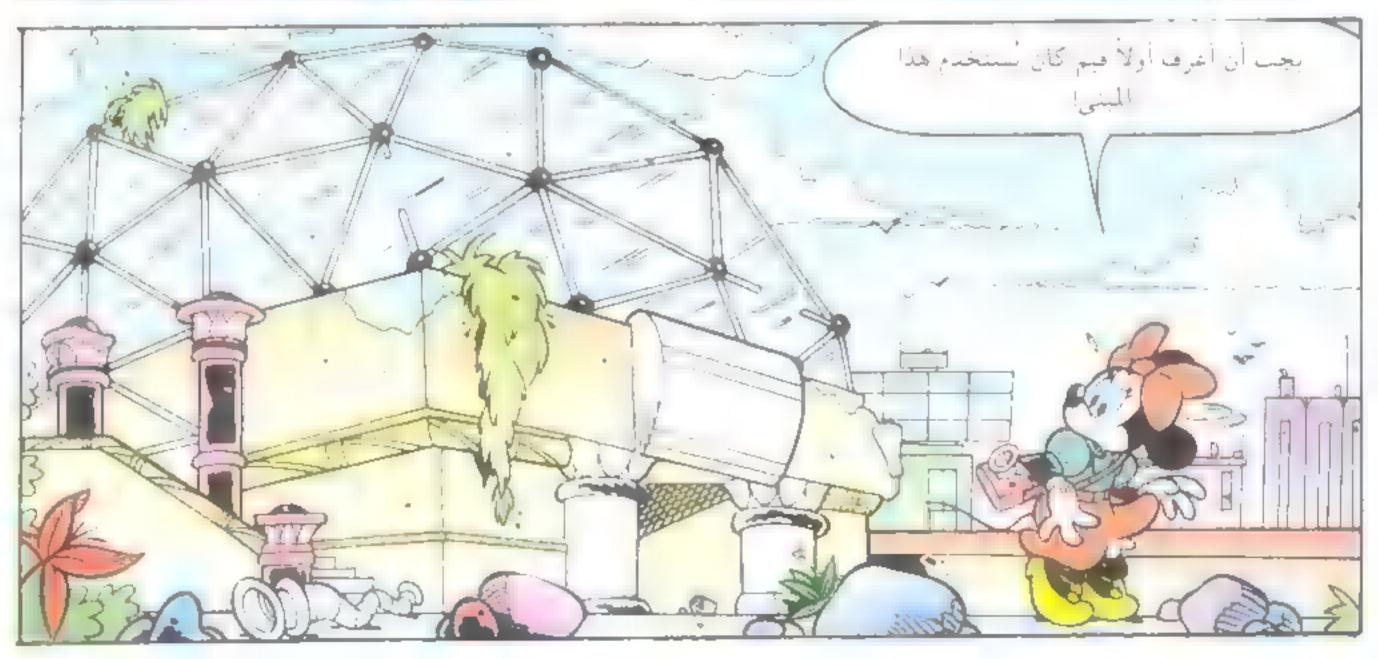




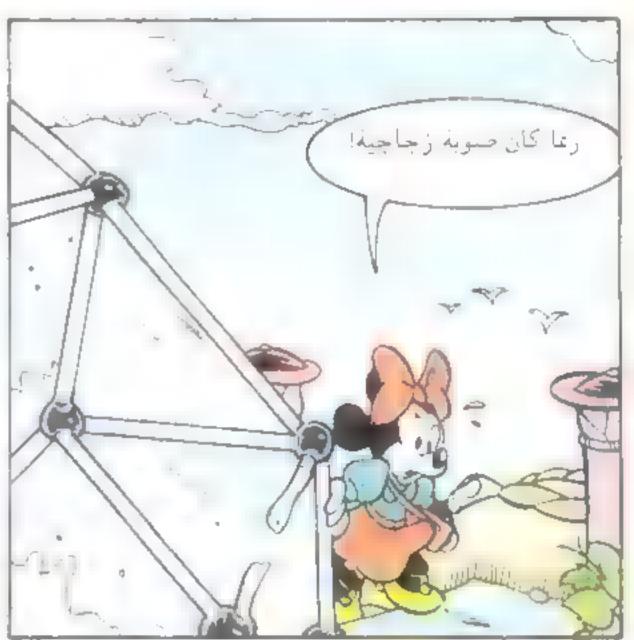




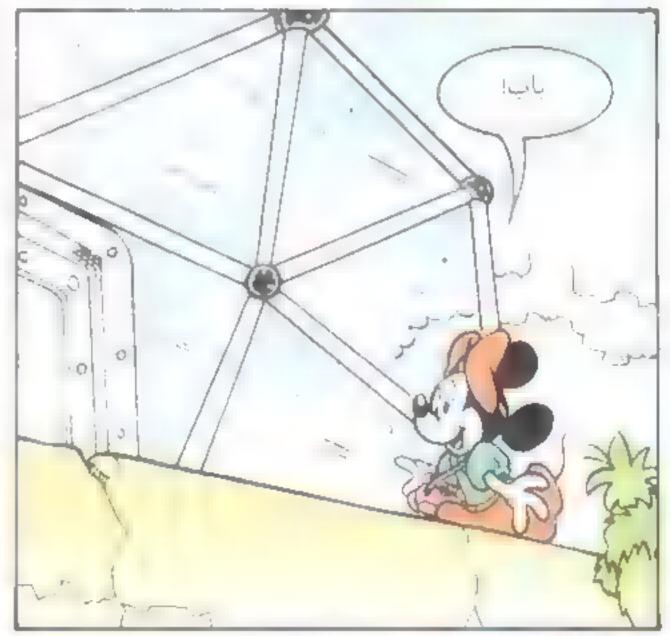


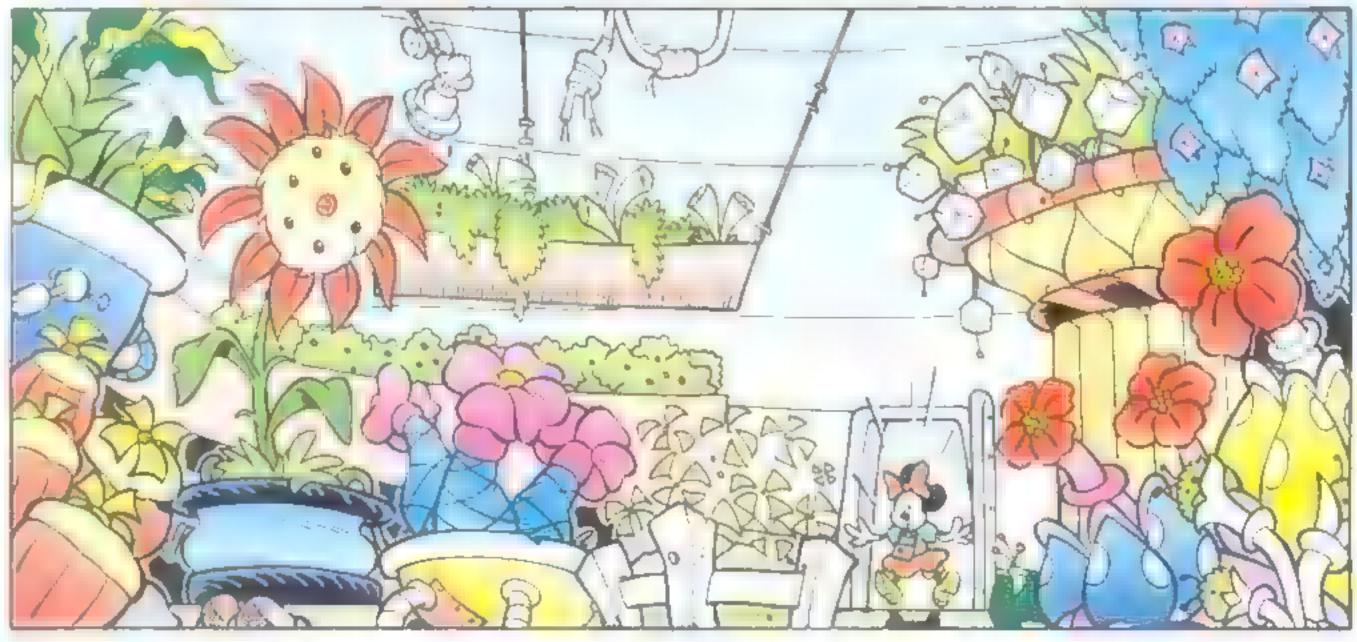














معظم أنواع البذور تحتوي على نسب عالية من الأحماض الدهنية الأساسية. وتشير الدهنية الأساسية. وتشير الدراسات إلى أن هذا النوع من الأحماض يساعد على القليل مستويات الكوليسترول في الدم وتحافظ على مظهر البشرة الصحي، كما أن البذور غنية أيضا ببعض المواد الغذائية المهمة الأخرى.

طرق اضافة البذور للطعام،

يمكن رش البدور على السلطة مثلاً، أو يمكن وضعها بطعام الفطور المعد من الحبوب، كذلك يمكن مضع جبنة منها باعتبارها وجبة خفيفة مغذية من حين لآخر، ومن أهم أنواع البذور:

بذور السمسم:

تحتوي على نسبة كبيرة من البروتين، وفيها أيضا مجموعة من فيتامينات «ب المركب» مع مجموعة من المعادر يمكن تناولها بقشورها، والطحينة هي عجينة معدة من بذور السمسم المطحونة، وبذور السمسم ممتازة للنبات لل تحتويه من فيتامينات متنوعة.

بذور الكتان،

وهي تشبه السمك، فهي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية أوميا ٢,٢ مما يجعل هذه البذور مفيدة جدا ، ورغم أن معظم الناس علا دراية باستعمال زيت الكتان، إلا أن البذور نفسها أعظم فائدة، فه مصدر ممتاز للألياف، نظرا لأنها تنتفخ في أسفل الجهاز الهضم فتساعد على التخلص من الفضلات، وتحتوي أيضا على موا مخاطية لزجة تزيت المعدة وتساعد على التلطيف في بعض الحالات مثل حساسية الأمعاء، ويفضل طحن بذور الكتا أولا قبل استعمالها لأنها يابسة، أو شراؤها مطحونة جاه

القرع (اليقطين):

تحتوي بذور القرع على كثير من المواد المعدنية المهمة، السيما الزنك، وهي أيضا مصدر جيد للبروتين وكثيرا ما تستعمل في الصين لعلاج حالات الانقباض والاكتئاب النفسي.

بذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على فيتامين «هـ»، E، وهو شديد المقاومة للتأكسد، ويساعد على الوقاية من أمراض السرطان، والقلب وغيرها، كما تحتوي هذه البذور على حامض الفوليك، وبعض المعادن ويمكن تحضير وجبة خفيفة لذيذة بتحميض البذور قليلا ودهنها بقليل من صلصة الصويا.

بذور الخشاش:

هي مصدر جيد لأحماض أوميجا الذهنية الضرورية، فضلا عن كونها غنية بالكالسيوم، ومذاقها مثل نكهة الجوز، وهي ممتازة كتوابل للسلطة أو لإضفاء نكهة خاصة على الطبخ والخبز.

لصحتك :

لأن البدور ذات محتوي زيتي مرتفع فقد تفسد سريعا لذا ينبغي حفظها في وعاء محكم الاغلاق يحفظ داخل الثلاجة ، ومن المستحسن أيضا أكل البدور بحالتها العادية للحصول على فوائدها بالكامل، رغم أن تحميصها قد يجعلها ألذ طعما.



اختبار العدد

النظام شيء جميل في حياتنا فهو أساس كل شيء في الحياة، فقد خلق الله سبحانه وتعالى العالم من حولنا في منتهى الدقة والنظام.

والنظام يساعد الانسان على انجاز عمله في أقل وقت ممكن دون ضياع الوقت في البحث عن الأشياء أو اعادة الترتيب.

۲ - اذا اعطت

والنظام من الصفات الجميلة التي يجب أن تتحلى بها كل بنت، وأن يكون سلوكها منذ طفولتها حتى يصبح عادة لديها عندما تكبر وتكون مسئولة عن بيت ويمكنك أن تكتشفي نفسك في هذا الاختبار البسيط،

١ - عند الاستيقاظ في الصباح هل:

أ- تقومين بترتيب سريرك بمجرد الاستيقاظ ؟

ب - تنتظري بعض الوقت ؟

ج - تتركيه كما هو بحجة أنك سوف تنامين بعد الظهر ؟

٢ - عند الرجوع من المدرسة هل:

ا - تقومین بترتیب ملابسك مباشرة ؟

ب - تتركينها ملقاة في الفرفة حتى تتفادى ضياع وقت الفذاء ؟

ج - تتركينها ملقاة لليوم التالي ؟

١٤ بدأت غ المذاكرة هل:

أ- تصفى لشفسك خطة بحيث تبدأ في المواد الأسهل ثم الأصعب ؟

حتى تتصلي بها في التليفون ثم تلقى بالورق بعيدا ؟

ج - تضعي الورقة في أي مكان ثم لا تجدينها بعد

ب - تذاكرين المادة المهمة أولا ثم تذاكري أي شيء بعد ذلك ؟

ج - تذاكرين أي شيء يقع في يديك دون النظر إلى أولوية أهميته ؟

إذا كان هناك نشاط في المدرسة من أجل إعادة تنظيم وتجميل المدرسة هل:

آ - تشاركين فيه دون تردد ؟

ب - تشاركين فيه إذا كان يعطيك درجات إضافية ؟ ج - لا تفكرين أصلا في الاشتراك فيه ؟

النتيجة:

اعط لنفسك درجتان عن الإجابة (أ)، ودرجة واحدة عن الإجابة (ب) ولا شيء عن (ج)،

إذا حصلت من ١٠٠٦ درجات كنت إنسانة منظمة جداً،

أما إذا حصلت على 1:4 درجات كنت إنسانة تميلين إلى النظام ولكن ينقصك بعض الاهتمام بالنظام فأنت لا تلجأين إليه إلا وقت الضرورة فقط.

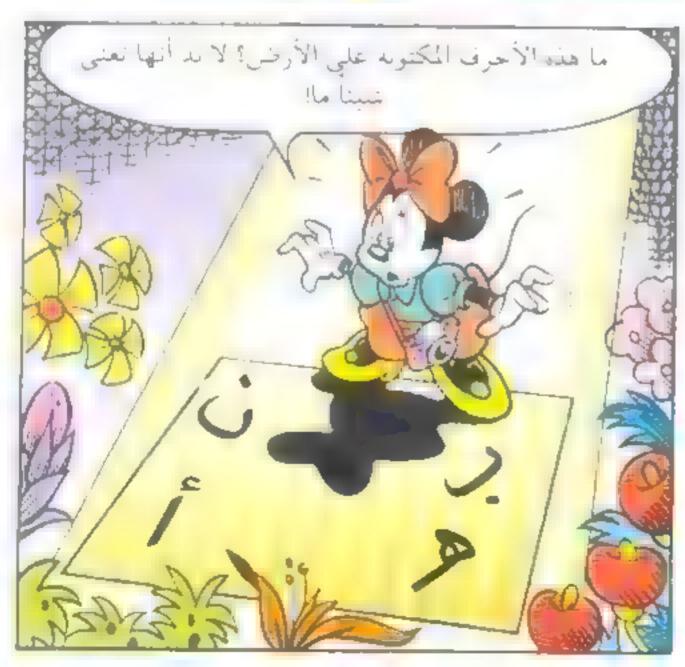
أما إذا حصلت على أقل من لا درجات فأنت غير منظمة على الإطلاق، وتحتاجين إلى الاهتمام بتلك المسألة، لأنها أساسية في حياتك.



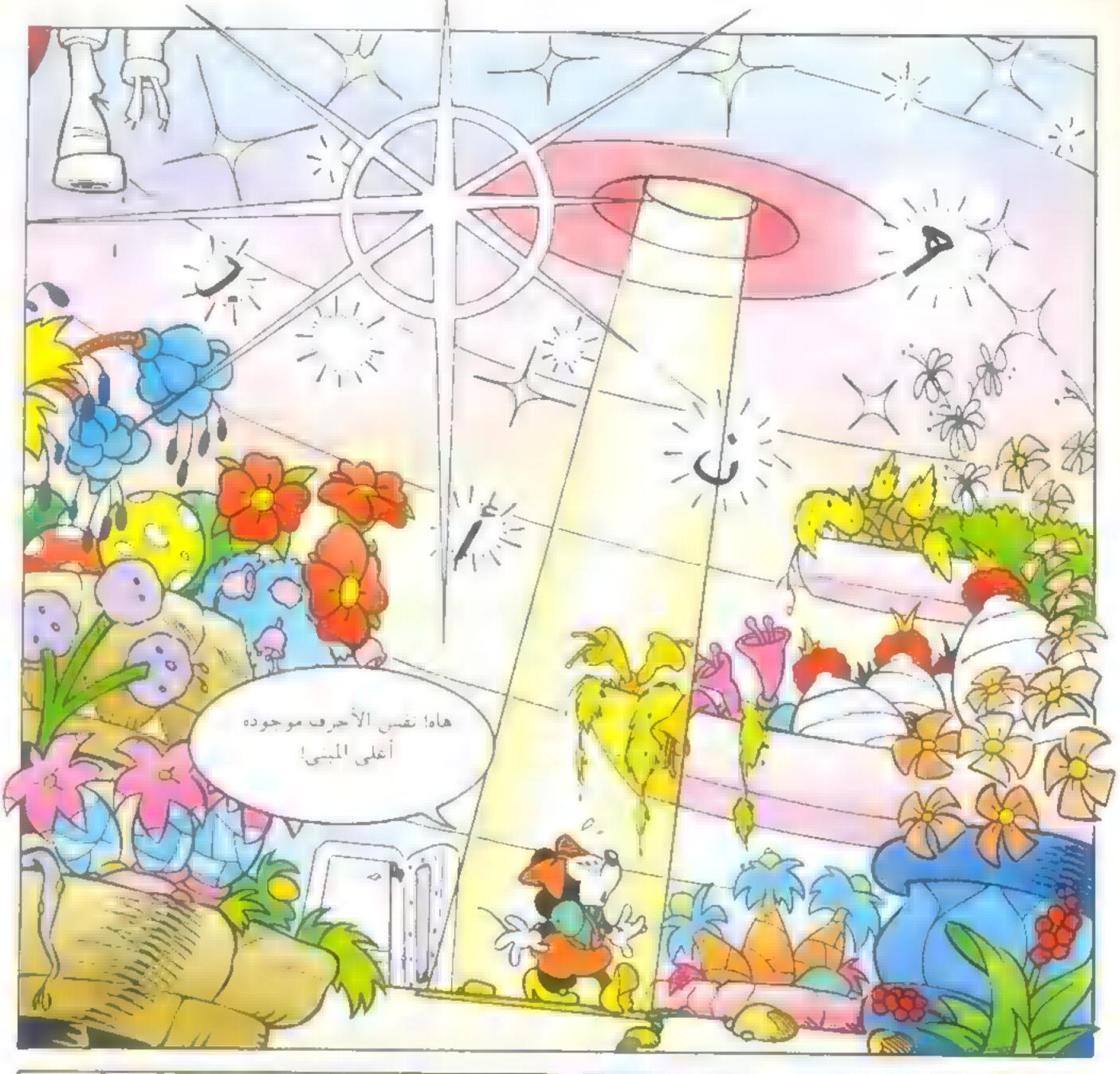


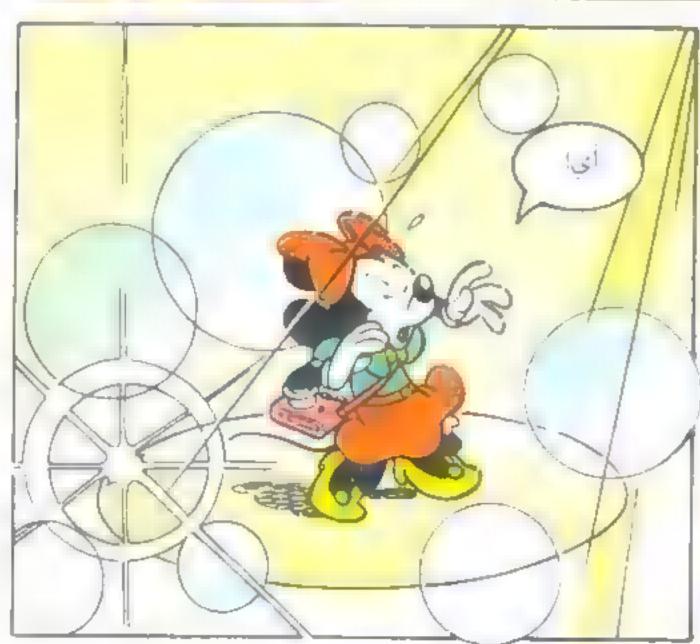


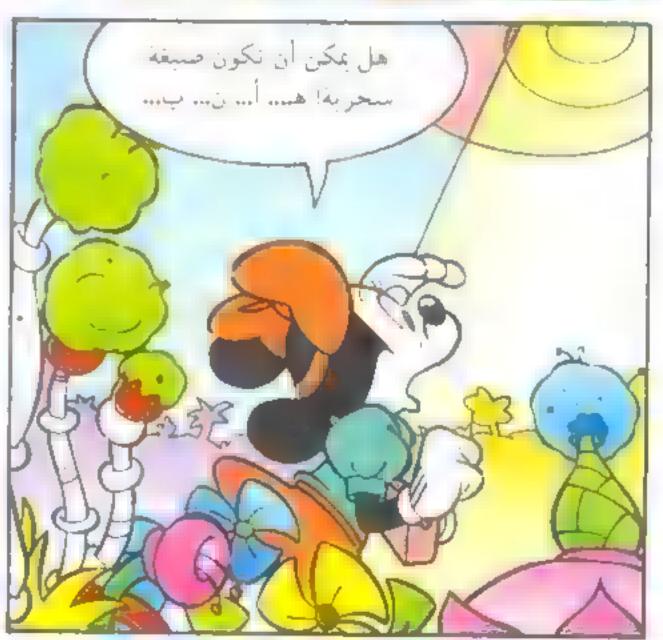












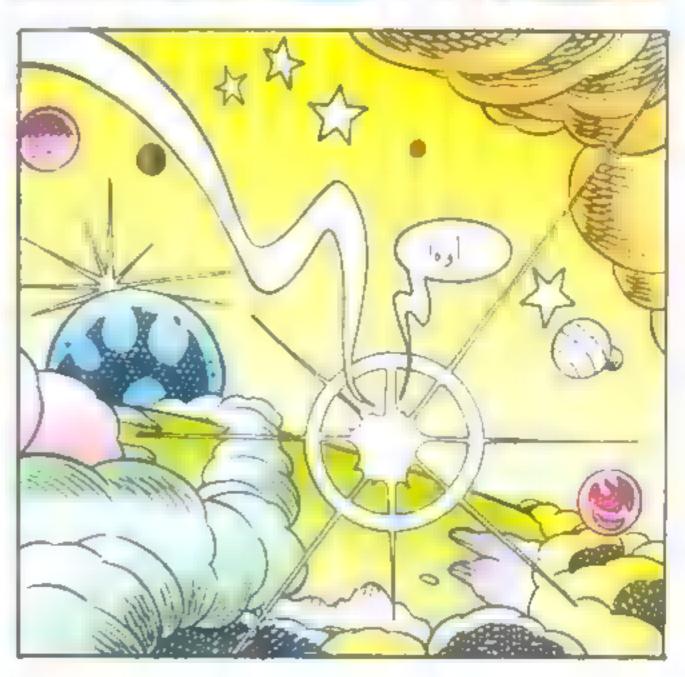






























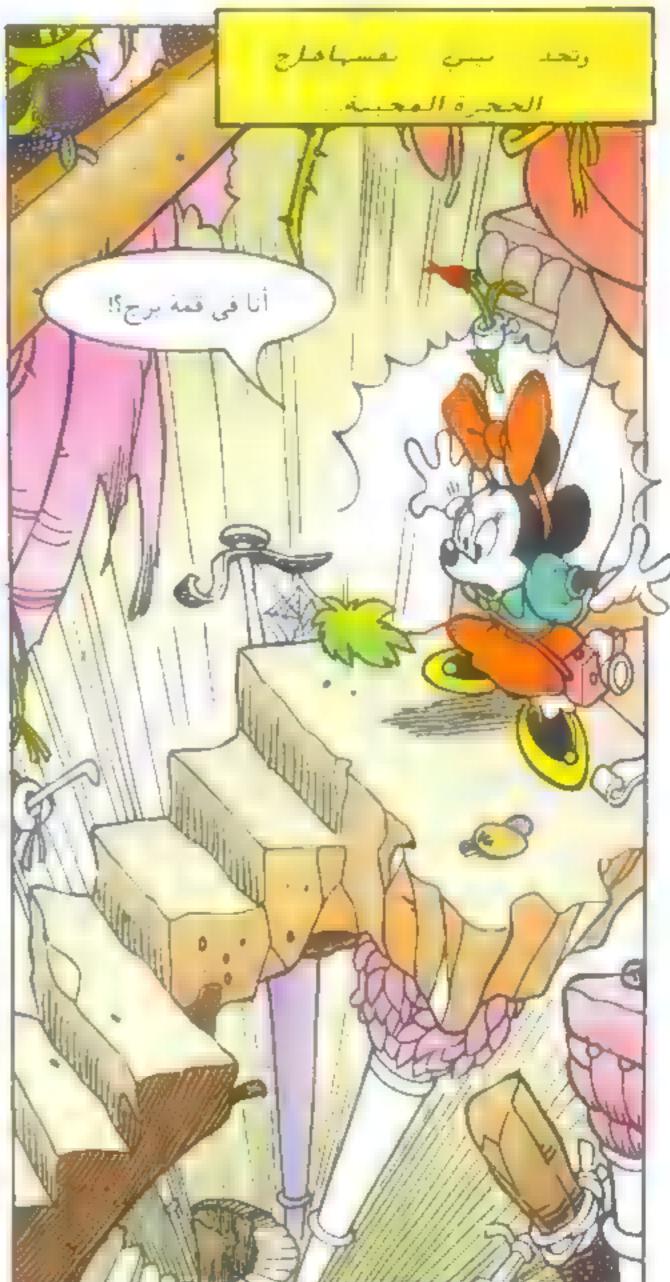




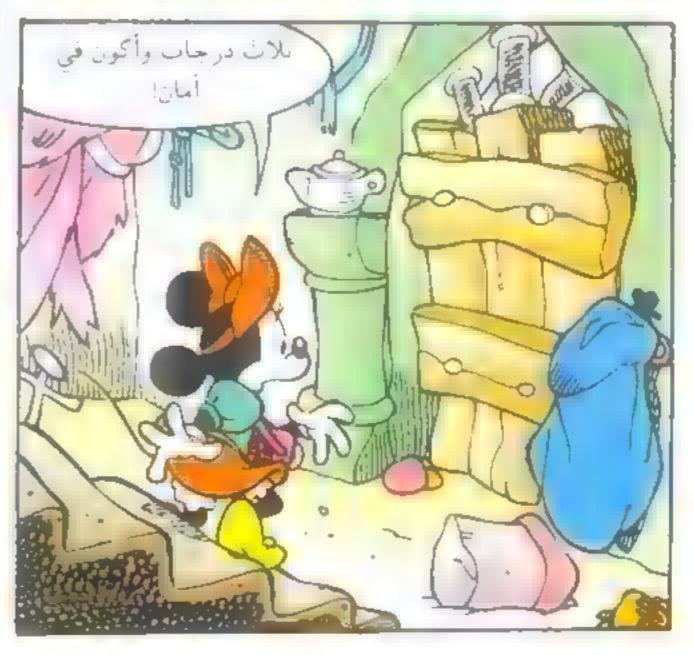




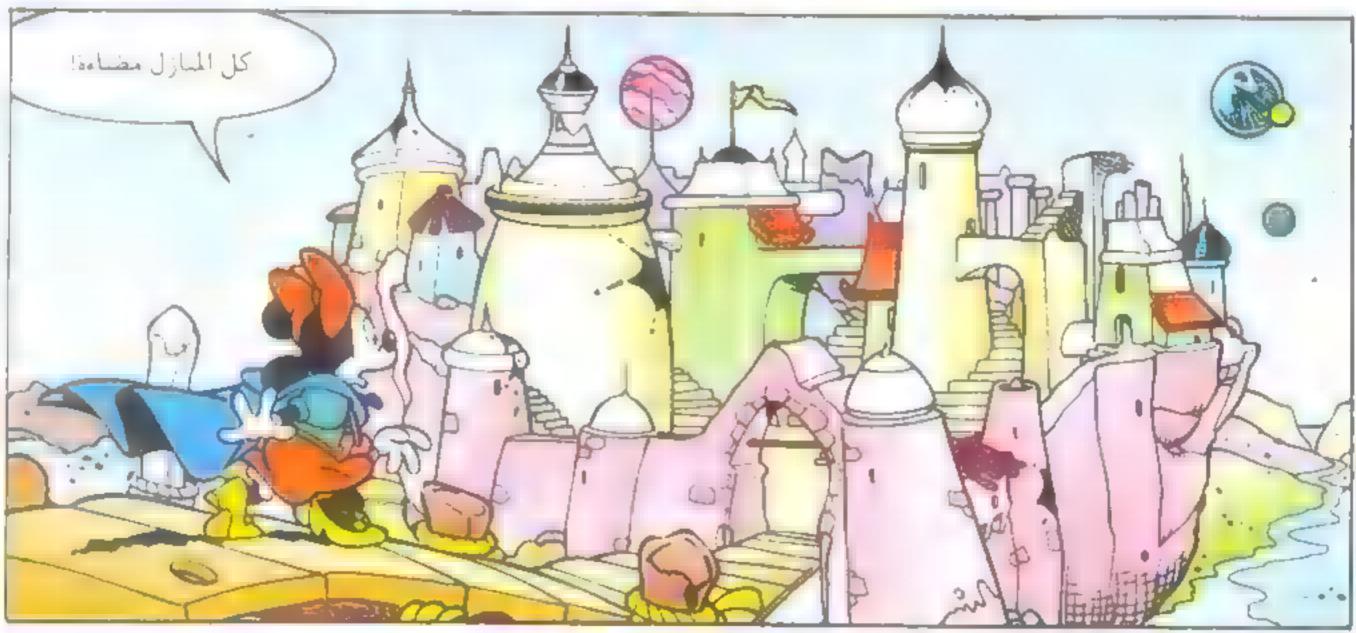
















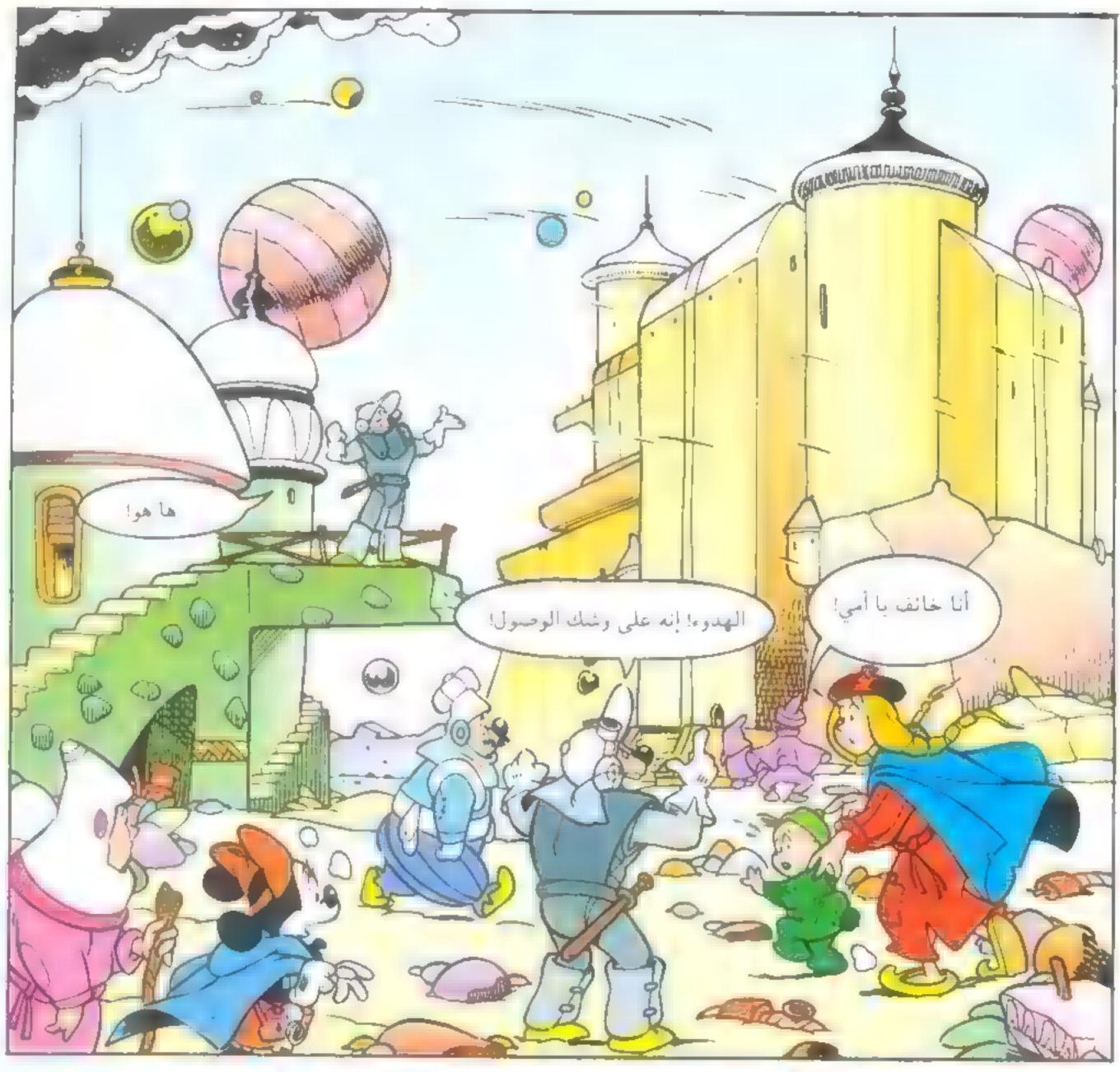






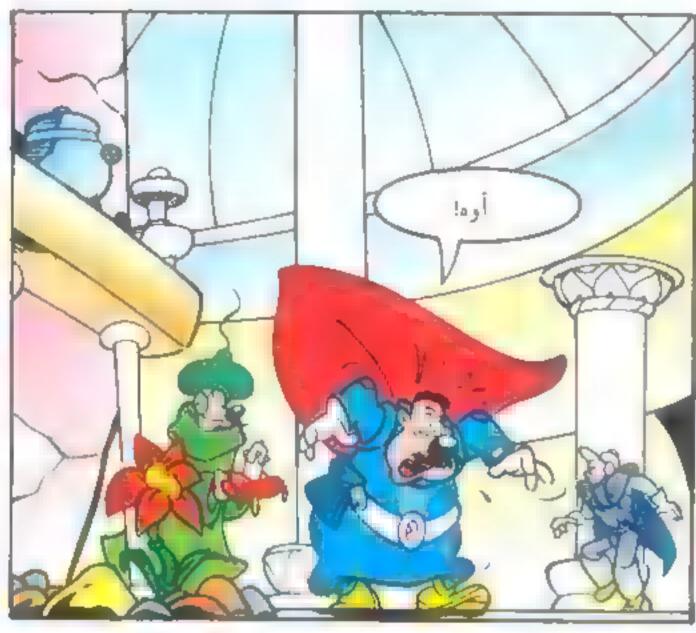
















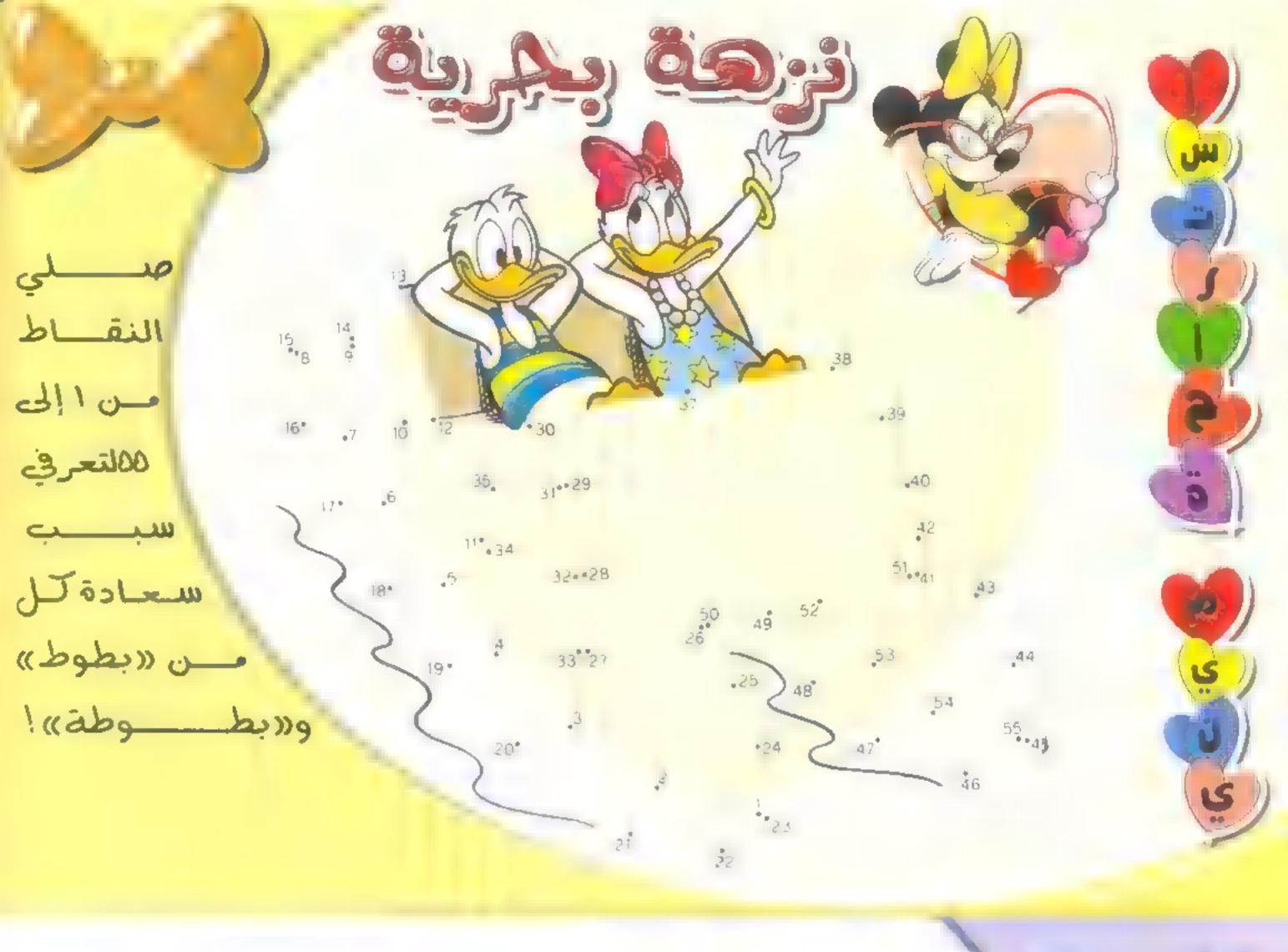




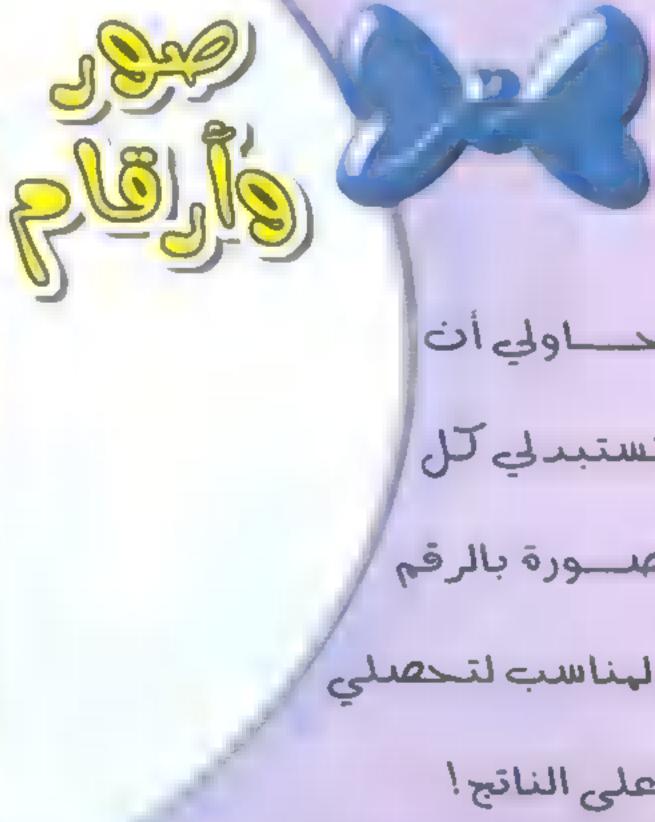




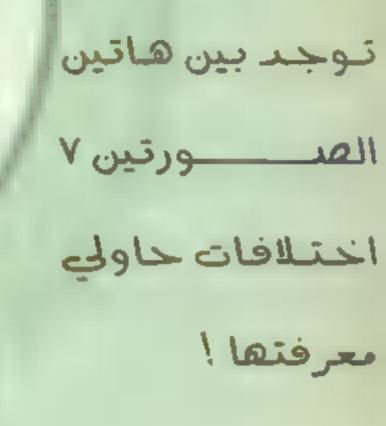


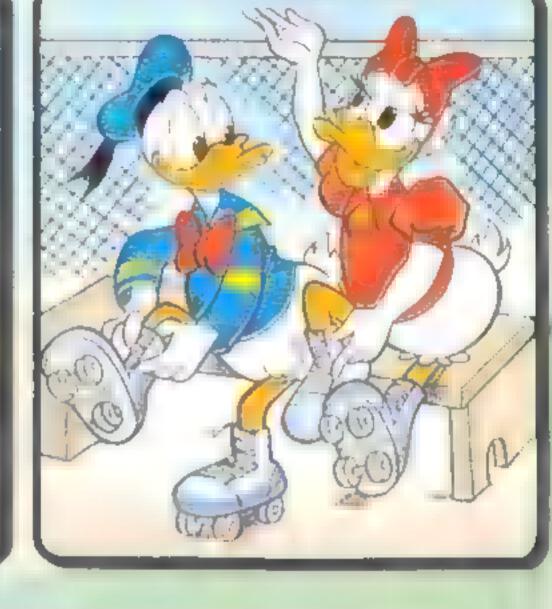




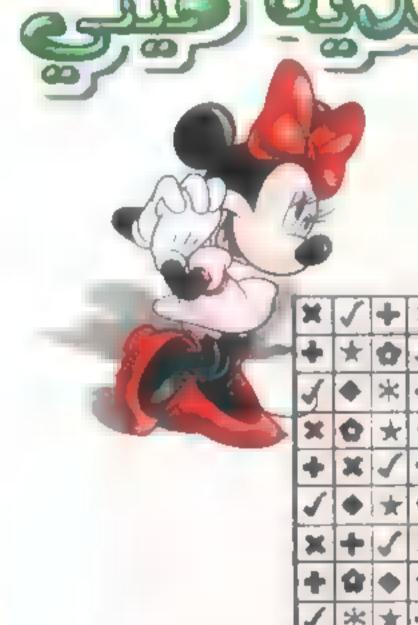


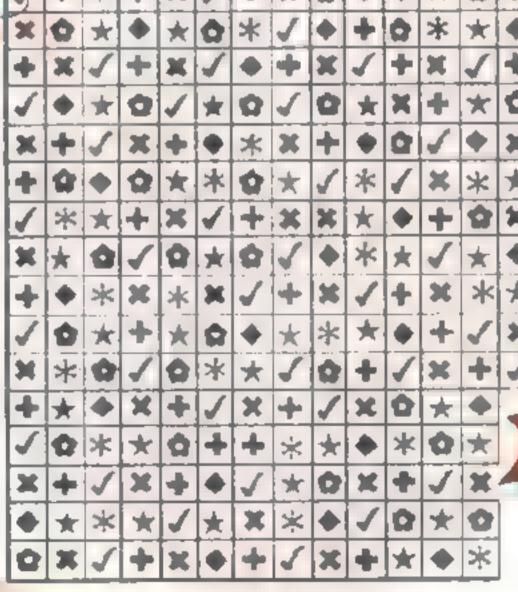






حاولي مساعدة ی » فخ بجانب العنوان!







الاسون

شخصيتك المفضلة:

رقم الهاتف:



العسنوان:

النعارف الذي يقرب الشنعاص من بعضهم البعض.. والنظرة الأولى والانطباع الأول من الشخص مو الذي من مخيلتك ولا ينسى. ولنتركي دائما أجبل انطباع عنك من أول مرة يجب أن تكون طريقة المسلم للآخرين وتعرفك عليهم مهذبة ومعيزة.. وحين تحتاجين لتقديم إحدى مديقاتك أو قريباتك السا أخرى بجب أن تكون أيضناً معيزة.

لذا ينصحك بالآتي لتكوني صاهبة دوق رفيع في تقديم مدعواتك:

- ١) عند تقديم إحدى الصديقات يجب أن ترفقي ألقاب لطيفة مع اسمها كأن تقولي اقدم لك صديقتي العزيزة،
 وتذكري اسمها. وإذا كان لها اسما مشهوراً به أو لقب تفضله فيجب أن تقديمها للضيوف بهذا الاسم.
- ٢) كلمات المجاملة الرقيقة مطلوبة أثناء التعارف ومن اللائق إذا كنت سمعت عن هذه الشخصية مسبقاً وقُدْمَت لكِ أن تقولي لها «سمعتُ عنك كثيراً وتمنيتُ مُقابَلتِك» ولكن هذا لا يعني أن تمدحي إنساناً بما ليس فيه ولا تذكري عنه أشياء لم تحدث حتى ولو كان مدحاً.
- ٣) إذا أردت تقديم إنسانة بجماعة فالأفضل أن تقدميها لأقرب مجموعة مجاورة ثم تتركيها تتحدث معها، على أن تتولى هذه المجموعة تقديمها إلى الأخريات.
 - إذا قدمت صاحبة المنزل نفسها لإحدى المدعوات ممن لم يسبق لها التغرف عليها فتقدم نفسها بالإسم مجرداً ثم تذكر صفتها إذا لم تكن المدعوة تعرف هذه الصفة.
 - ه) عند حدوث خطأ في التقديم سواء في الإسم أو الصفة فعلى صاحب الشأن أن تقوم بالتصحيح فوراً بأسلوب هادئ وبابتسامة حتى لا تحرج من قدمتها و
 - ٩) عند القيام بتقديمك أشخاص لبعضهم لاحظي أن يكون تقديمك للجميع بأسلوب واحد، وفي وقت متساو، ولا تطيلين في مديح صديقة وتنسين الأخرى.
 - ٧) الحفالات الكبيرة أو الرسمية لا تقومي بتقديم أحدى المدعوات لصديقة مغادرة أو لصديقات منهمكات في حديث ، ائتظري الفرصة المناسبة.



■ تكتمل الأناقة إلا بهكملاتها، ومكملات الأناقة هي الإكسسوار في الإكسسوار يضفي لهسة جمالية خاصة بحيث كل مل يراك يشعر بأنك مهيزة وأل هذا الذوق الرفيع في انتقاء الاكسسوار يعكس شخصيتك وتفاعلك مع ما ترتدينك، بالإضافة إلى أننا نستطيع القول أل مل تحتلك ذوقا رفيعا في الاكسسوار ستمتلك أيضاً في باقي أدواتها وأشيانها وأحياناً يتعدي الأمر إلى أسلوب تعاملها مع الأخريل فهي بلا شك ذات معاملة حسنة راقية.

ويسعدنا أن نقدم لك بعض هذه اللمسات لتكوني أكثر تميزا:

١ - إذا كانت أصابعك قصيرة لا ترتدي الخواتم الكبيرة والعريضة واكتف بالخواتم الرفيعة والناعمة أما إذا كانت أصابعك طويلة فلا ترتدي الخواتم ذوات الفصوص الصغيرة لأنها تعطي إيحاء أكبر بطولها.

٢ - لا تضعي أساور الذهب مع أساور الفضة أو الإكسسوار من أي معدن آخر، لأنها قد تأكل من قشور الذهب.

٣ - احرصي على التناسق بين لون إطار النظارة التي ترتدينها ولون ملابسك، ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد.

إذا كانت ياقة فستانك مغلقة اكتف بقرط كبير وجذاب ، أما إذا كانت الياقة واسعة فيمكنك ارتداء
 عقد ضيق حول الرقبة.

٥ - إرتدي مع الفسائين ذات الأكمام القصيرة عدة أساور ناعمة أو إسوره واحدة كبيرة، ولا
 ترتدى الساعة أبداً مع الأساور لأن ذلك يفقد كل منهما جماله

وجاذبيته.

٦ - الرقبة القصيرة لا تناسبها المقود الضيقة ،ا أما الرقبة

الطويلة لا يناسبها ارتداء عقد طويل.

٧ - عند ارتداء الساعة راعي أن يكون لون إطارها ملائما مع باقي الإكسسوارات التي ترتدينها، وارتدي الساعات الجلدية الملونة للصباح، بينما ارتدي الساعات ذات الأطار الذهبي أو الفضي

الأوقات المناء والسهرات.

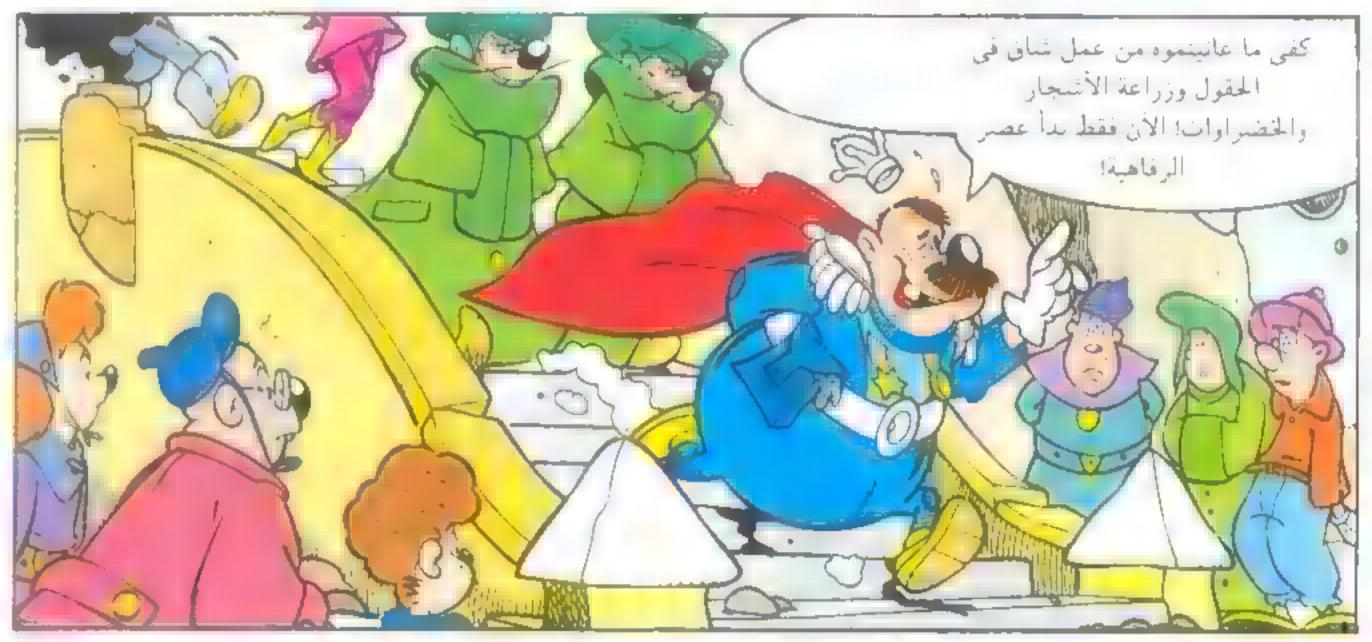
٨ - يعد الإيشارب والفولار، من أهم مكملات الأناقة إضافة لذلك فهو يحمي العنق من أشعة الشمس صيفا، وعند اختيار الفولار يجب أن يكون من الحرير الناعم أو الكريب دوشين، التفتأ اللامع، أو الأورجنزا، كما يجب أن يكون نوع المتعاش ولونه ملائمين للابسك وللوقت الذي ترتدينه









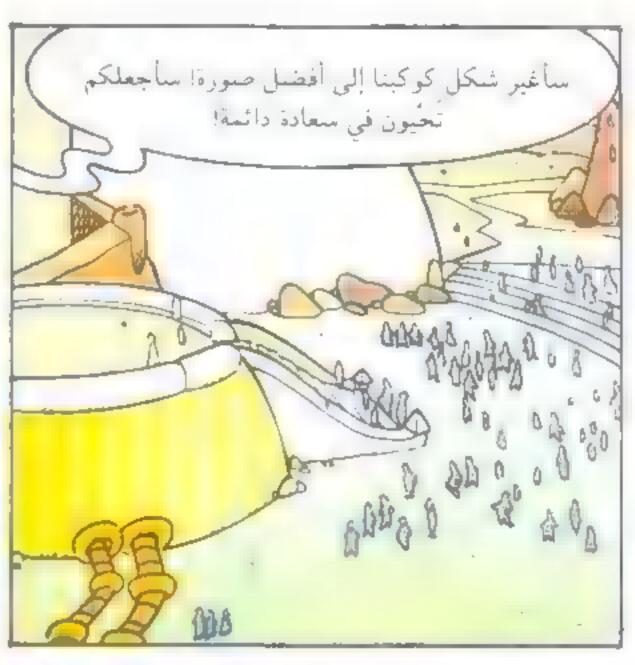


















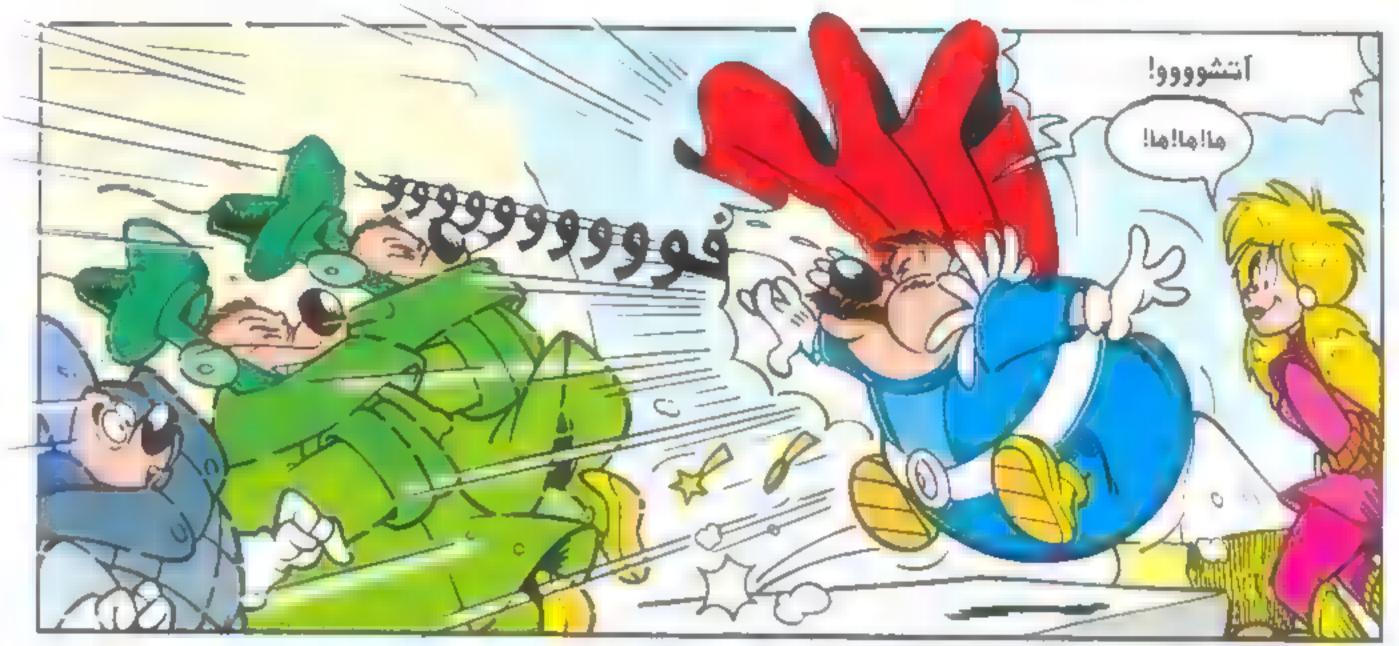


























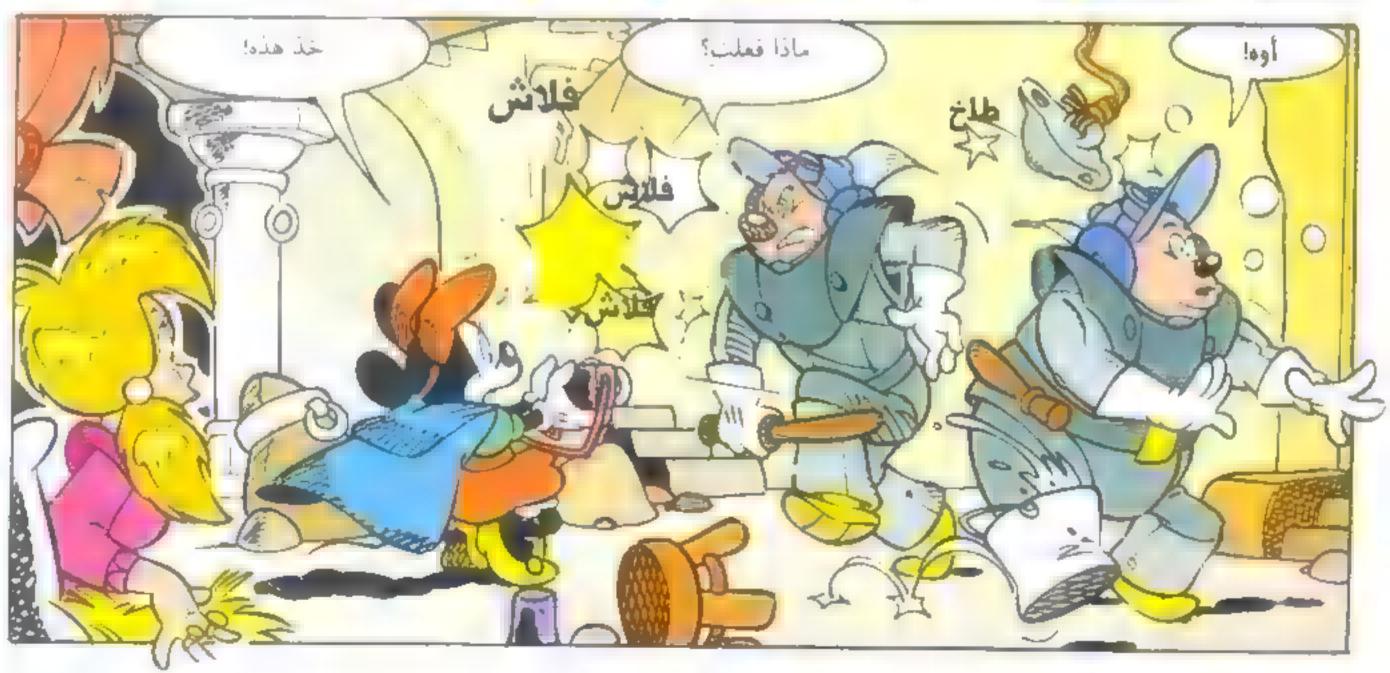


























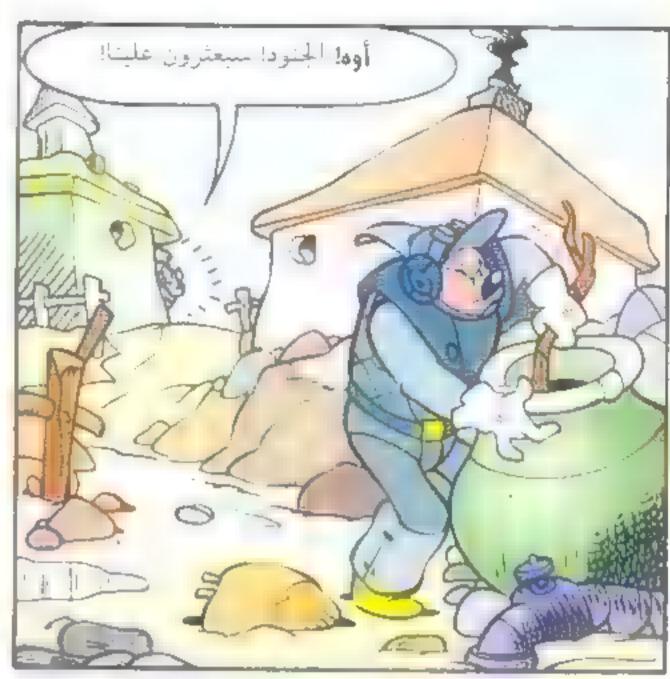






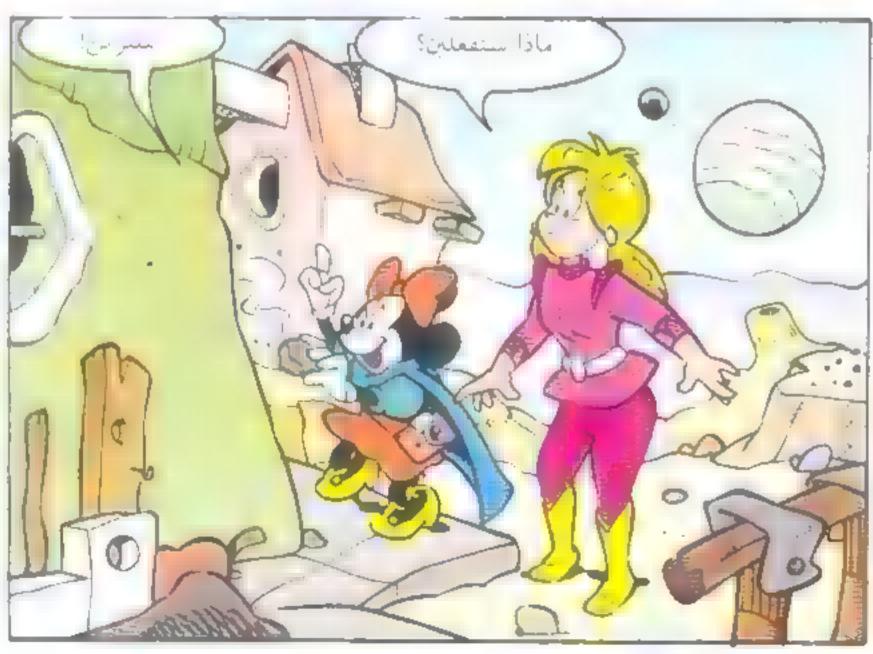




















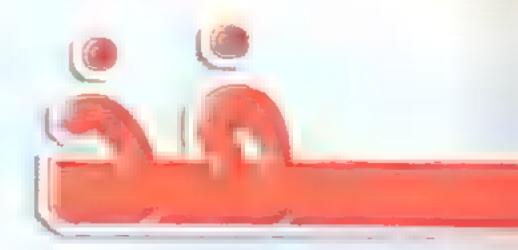




سيع بي صفحه 13







نستطيع مراقبتها بسهولة، فإننا نعلم القليل جدا عن طرق دفاع الغرير والتعلب لهذه الكرة الشائكة. هنالك حكايات كثيرة عن طريقة خداع الثعلب للقنفذ ليضطر أن يتخلى عن استدارته، إحداها جر القنفذ الملتف إلى جدول ماء حيث لا بد له من آلانبساط كي يستطيع أن يسبح. قد يكون هذا صحيحا ولكن المرجع هو أن الثملب حين ينقر بمخلبه القِنفذ يقلبه بالصدفة إلى جدول ماء قريب، وهنا يستطيع الثعلب أن يهاجم القنفذ في الماء بأن يغطس تحته قبل أن يتمكن من العودة إلى الضفة والالتفاف على نفسه ثأنية.

أيهما أقوى الجرذ أم القنفذ؟!

فِي بعض الأحيان يستطيع الجرذ أن يقتل القنفذِ، ولكن القنفذِ أيضا يمكنه التغلب على الجرذ في أحيان أخرى لأن الحيوانين متعادلان في القوة إلى حد كبير، أما بالنسبة للأفعى السامة الكبيرة فإن القنفذ أقدر منها، حيث يسرع إلى عض الأفعى في ظهرها وهو يلتف على نفسه متحولا إلى كرة شائكة فتأخذ الأفعى بضربه على ريشه الشائك، ولكن ذلك يذهب عبثا إذ تنجرح وتنهك قواها، حينتُذٍ ينبسط القنفذ ويقتلها ثم يلتهمها بما في ذلك عظامها ابتداء من ذيلها.

صغار القتاقلاء

تِعيش القناهذ منفردة نائمة طوال النِهار في حفرة أو بين الأعشاب إلا فترات التزاوج، فهي تبنى أعشاشها من أوراق يابسة تنام فيها، وقد عُرف أنها تمزق أوراق الصحف نتفا صغيرة لتصنع منها أعشاشا لها، وتضع القنافذ صغارها في مايو ويونيو، ثم أنها قد تلد ثانية بين يوليو وسبتمبر، وحين يقترب موعد ولادة صغارها تعهد أنثي القنفذ إلى بناء عش لها تلد فيه ما بين ثلاثة صغار وسبعة صغار عراة بلا ريش أو شعر مسدودي العيون والأذان، وسرعان ما تأخذ الأشواك بالظهور من الجلد لينة بيضاء لا جدوى منها لكنها تأخذ بالتصلب بعد ثلاثة أسابيع، و لا بد من مرور بعض الوقت قبل أن تتمكن القنافذ الصغيرة من الالتفاف على نفسها لكرات صغيرة كما تفعل القنافذ الكبيرة.

وبذلك تبقى القنافذ الصغيرة طيلة هذا الوقت عاجزة عن الدفاع عن نفسها والأم لا تفعل شيئاً لحماية صغارها إذ أنها تلتف كرة شوكية حين تحس بالخطر غير مهتمة بصغارها، لكنها بعد زوال الخطر تنقل صغارها واحدا واحدا إلى مكان جديد حاملة كل فنفذ صغير بجلده الرخو عند عنقه أو بطنه أو بأن تقبض على











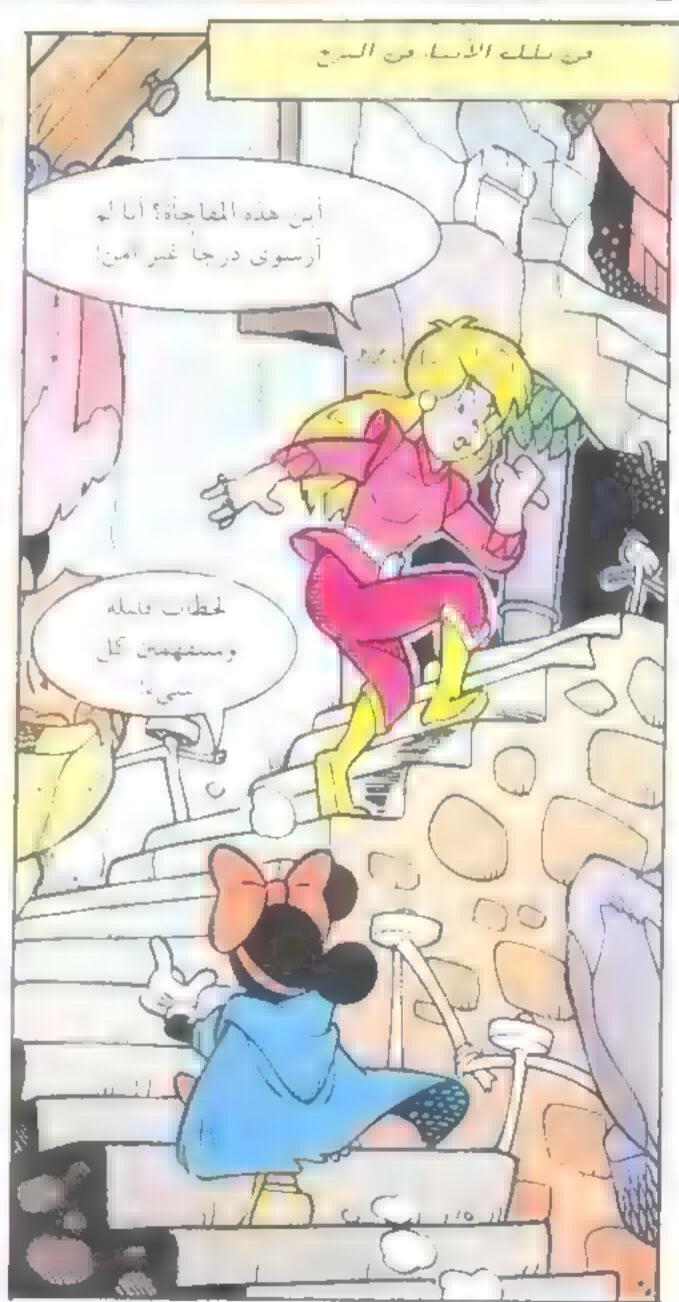


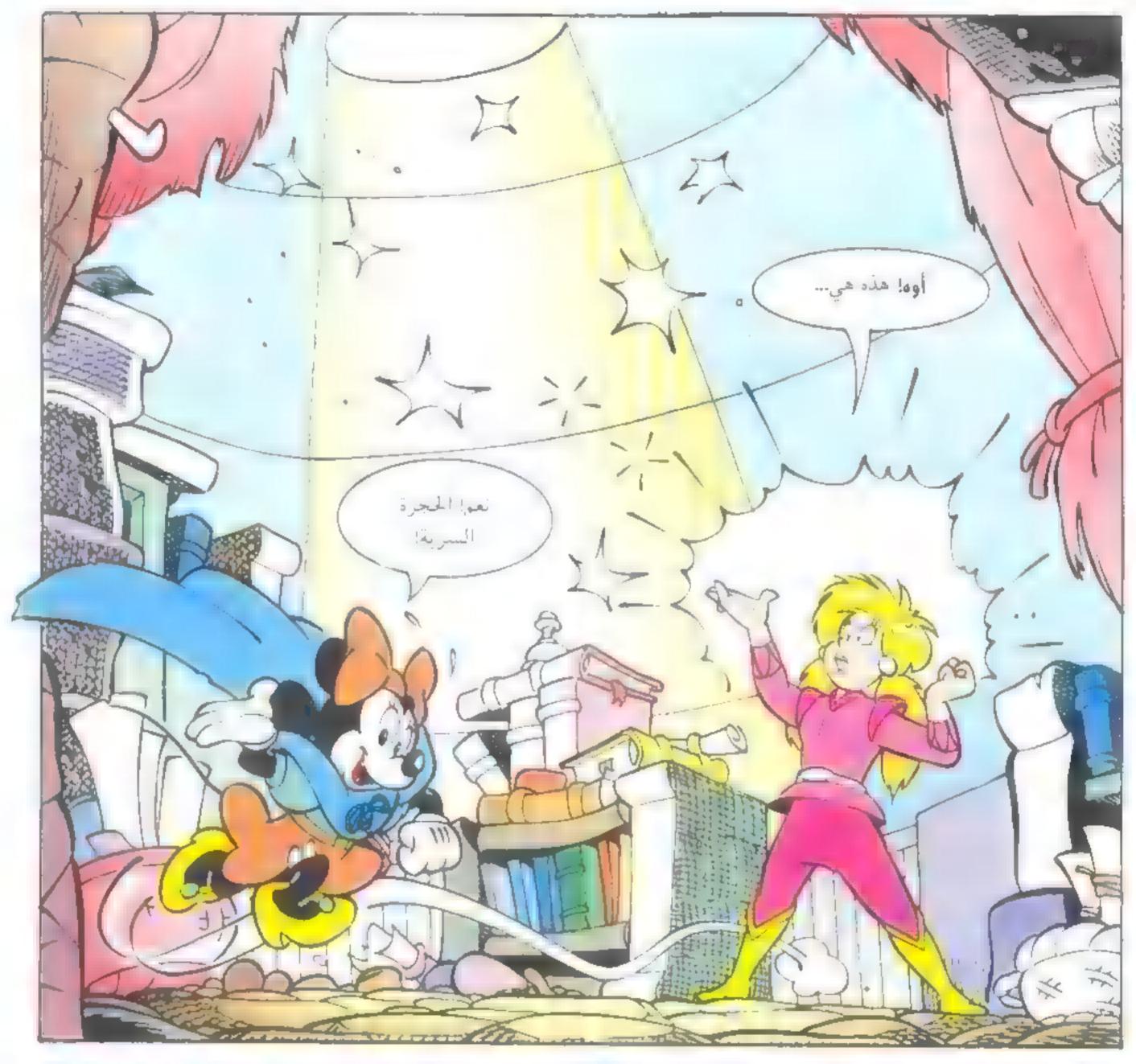








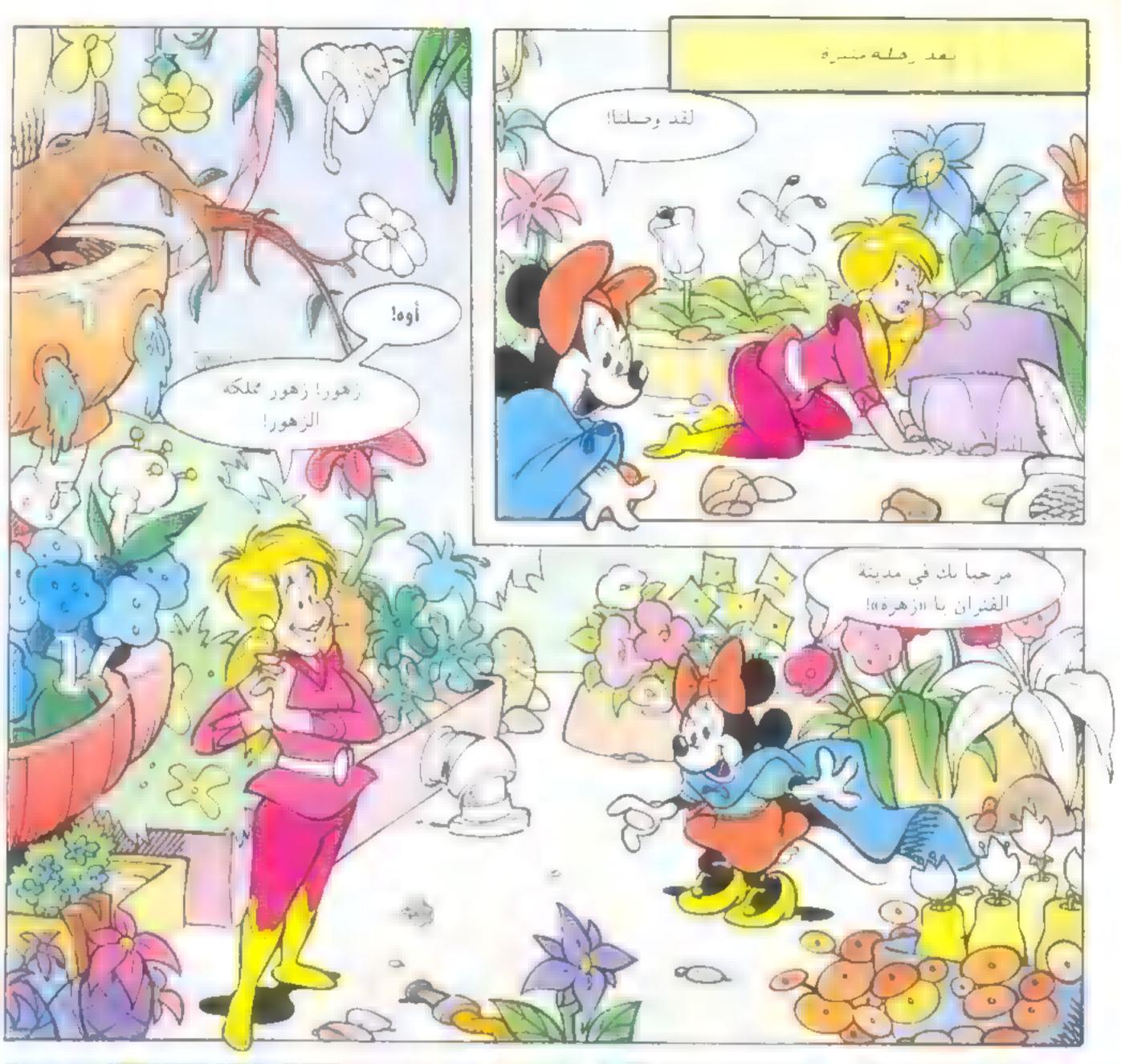




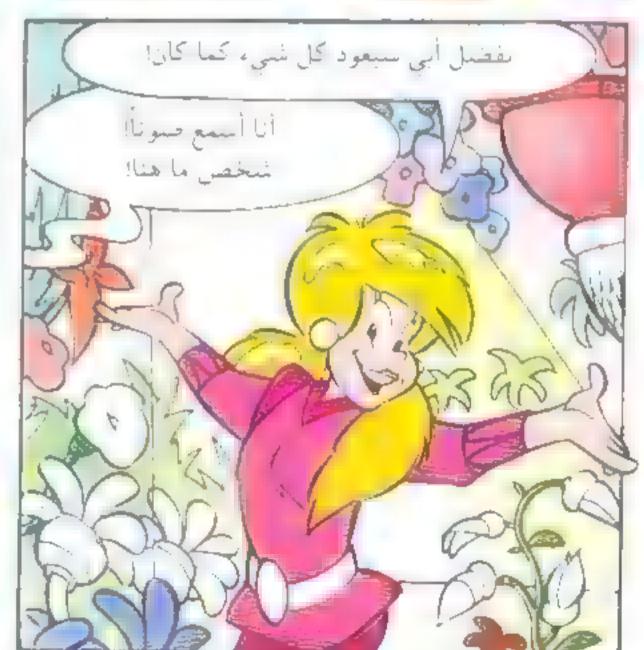


















في أمان بعيدا عن الأخطار!

للأسف لا يمكن

دلك!





















